発行日　２０２１年３月９日
住　所　旭川市５条通２０丁目
電　話　31-5218，FAX　35-2020
メール　chuou_ph@city.asahikawa.lg.jp

ちゅうおう

旭川市中央公民館広報誌　No.32

2011年3月11日，東日本大震災が発生。巨大津波と福島第1原発事故の複合災害から10年を迎えます。

被災者は家族や親戚を失われ，深い悲しみを乗り越え生きてこられて，現在までの復興に至っています。

私達が　今できることは何でしょうか？　……　あの災害を忘れないことです。

宮城県では，10年前に経験したことに　目を背けるのではなく，嘆くのではなく，恐れるのでもない，　あの経験を未来に生かすための復習にしようとしています。一人一人が自分と周りを守るために，どんな備えが必要だったかを伝え合う時間を，10年目の今共有しようと言うのです。

皆さんも，この機会にご家族や大切な方などと話し合われることをお勧めします。

災害時には避難所に行けば安心ですが，今はコロナ禍の最中ですので，三密の回避などをはじめとしたコロナ対策をどうするかが重要になります。　今のうちからの準備について，有名な登山家の野口健さんがコメントされています。　また，準備すると良い　非常時持ち出し品についても紹介されています。

野口　健（のぐち　けん，1973 年 8 月 21 日生）

登山家，環境活動家，慈善家。NPO 法人ピーク・エイド代表

ヒマラヤ・富士山での清掃活動といった環境保護への取り組み，また遭難死したシェルパ族の子どもたちへの教育支援「シェルパ基金」やヒマラヤでの学校建設・森林づくり，　第二次世界大戦の戦没者の遺骨収集などの社会貢献活動を行っている。

――日常的に準備すべきことは？

「絶対にやっておくべきことは，家族会議。 震災が起きた時どう行動するか，各々の役割分担を決め，またそれぞれが外出している時どこで集合するか　話し合う機会を半年とか 1 年に 1 回設けるといい。 子どもにも役割を与えてあげると　自覚が芽生え，自分で考えるようになる」

――実際に被災したとき、どのように生活すればいいのでしょうか？　　Ans:　被災したときも「日常的なリズム」を大切に

「出来るだけ『日常的なリズム』を維持する努力。 朝起きて，ヒゲを剃り…とか。ラジオ体操などで体を動かす，とか。『今は非常時だから』と遠慮するのはよくない。 身だしなみや生活の乱れは気持ちの張りをなくす。記録をとるのも大切。 記録し，客観性を持つことで自分を保つ。『そんなお気楽なことしてられない』 という声もある。でも生き残った人は生き続けなくてはいけない，生活を続けなくてはいけない」

日本の歴史が示すように，何十年ごとに大きな自然災害に見舞われます。自然の恩恵にも恵まれていますが，災害列島であることは変わりません。大地震が近いといわれている中，わたしたちは何を準備するべきでしょうか？　避難生活で大事なことは，「あくまでも日常生活の延長線上にあると捉えること」と野口さんは繰り返されます。 野口さんの貴重な経験から導き出された提案は傾聴に値すると思います。

野口健さんオススメの「非常時持ち出し品」

「一般的な防災グッズとは別にアウトドアでも役立つものを紹介します。 特におすすめなのは寝袋。小さくて，暖かい。 ヒマラヤの高い山に登る場合でも，寝袋 1 つとカイロ代わりにお湯を入れるボトルだけで十分なんです。 どこであろうとリラックスできるように自分が落ち着けるもの，ぼくは香りものなどを持ち出します。過酷な避難生活にこそ、心身を休ませられるものが必要です」

ヘッドランプ　懐中電灯より両手が使えていい，常に自分の目先を照らしてくれる。

アーミーナイフ　缶を開けられ，ノコギリ代わりにもなる。普段からリンゴの皮むきなどで使い慣れておく。

ソーラーランタン　ランタンは太陽光で充電できるものがよい。

アイマスク、耳栓、　慣れない環境でしっかり睡眠を取るには必須。

マスク、目薬　ほこりっぽいのでマスクと目薬もいる。

速乾下着　速乾性が高く，制菌作用があるので体臭が匂いにくい。

防寒にはダウン　軽く動きやすくて暖かい。ダウンパンツも良い。

寝袋　ジッパーを閉めれば保温性，気密性が高くなって暖かい。ヒマラヤ登山でもダウンの寝袋で十分。寝袋用のマットやエアマットを使えばベッドのように寝心地がよい。

様々なタイプがあるので，自分のお気に入りを探すのがおすすめ。

テント　避難所が少ない現状では，一家に一張のテントは必需品。定期的に遊んで使い方の確認を。

携帯トイレ　災害時に排泄関係のトラブルがあると，気持ちが非常に凹む。買ったら実際に使って試しておくこともとても大事。

おりものシート　お風呂に入られなかったり，下着不足が続いた時に，こまめに交換でき便利。ケガした時のガーゼ代わりにもなる。

中央公民館をご利用ください

５人以上で，営利目的でない などの条件を満たせば利用できます。

仲間たちで集まって運動したい。音楽をやりたい。料理を作りたい。将棋をしたい。などなど，活動したいけど場所がないからあきらめたというような経験はありませんか？　公民館でできますよ。定期的に，しかも 安い料金でです。

もちろん，会議もできます。決して敷居は高くありませんよ。お気軽にお問い合わせください。　☎31-5218

貸室情報：当館には，中小６つの会議室や２つの和室，調理室，音楽室，ホールなど全部で 11 の部屋があります。

半額に：町内会や市民委員会，社会福祉や社会教育関係団体などは料金が半額になります。

空室情報：調理実習室や小会議室の空きが多くなっています。仲間たちで料理教室を開くなどお気軽にご利用ください。

旭川市には，全部で 14 の公民館があります。皆さんのお近くの公民館もぜひご利用ください。

詳細は，「まなびネット旭川」asahikawa.manabi365.net や旭川市のホームページをご覧ください。

新年度の取組み

高齢者のよろず相談窓口，中央地域包括支援センターと共催で，多彩な事業を企画しています。

第１弾は，「男だけの運動教室」です。お家でゴロゴロしがちのあなた お気軽にご参加下さい。

無料です。　現在，第２弾を精力的に企画中です。　「乞うご期待！」

5/19
スタート！

旭川市中央公民館・中央包括支援センター共催事業

男だけの運動教室

運動教室に参加したいと思っても、
女性が多くて参加をためらっていた男性の皆さん、
男性だけの運動教室が始まります！
いつまでも健康でいるために、この機会に気兼ねなく参加してみませんか？

日　時　毎月第1･3水曜日　14:00～15:30
対　象　おおむね 65 歳以上の男性　先着 20 名 （4/20 受付開始）
場　所　中央公民館 2階 第一学習室
内　容　保健師によるイス使用のストレッチ･筋トレなど

問い合わせ･申し込み：中央地域包括支援センター
23-6022
FAX 23-6033